

BARFUß PRO ÜBUNGEN

WOCHE 5



BARFUß PRO ÜBUNGEN

WOCHE 5

ZUR SCHNELLEN ERINNERUNG

1. Fersenheber loaded
2. Die Uhr loaded
3. Porsche und Garage II
4. Squats loaded
5. Airplanes

ALLES NEUE AUSFÜHRLICH

Fersenheber loaded

So wird's gemacht:

- Mit einem Zusatzgewicht Stand vor einer Wand, Zusatzgewicht kann zum Beispiel ein Kettleball, ein gefüllter Rucksack, ein Wasserkanister oder ähnliches sein
- Drücke dich langsam nach oben, achte darauf, dass die Bewegung nicht nach vorne geht
- Weg nach oben und nach unten dauert jeweils circa 2 Sekunden, auf dem Weg nach oben versuchen sich deine Fersen zu berühren
- Im Alltag auch einbeinig ohne Gewicht möglich

Das kannst du erreichen:

- Stabilisierung der Sprunggelenke
- Kräftigung der Wadenmuskeln und des hinteren Schienbeinmuskels (M. tibialis posterior)
- Stabilisierung des Zehenstandes

Durchführung:

- Mindestens 2 mal 30 Wiederholungen

WOCHE 5

Die Uhr loaded

So wird's gemacht:

- Bewusster aktiver Stand auf einem Bein (Zehen aufspreizen, Großzeh verankert am Boden)
- Langsam nach vorne runter beugen und mit einem Zusatzgewicht in einer Hand (Kettlebell, Flasche, Buch) die Ziffern 10, 12 und 2 einer vorgestellten Uhr berühren
- Langsam und bewusst ausführen, Beinachse und Fuß kontrollieren, um nicht nach innen zu kippen

Das kannst du erreichen:

- Kräftigung der kompletten Beinmuskulatur bis zur Becken- und unteren Rückenmuskulatur
- Stabilisierung des Sprunggelenks
- Schulung der Koordination zwischen Längsgewölbe, Großzehe, Kleinzehen, Quergewölbe und Beinmuskulatur
- Schulung der Körperwahrnehmung

Durchführung:

- 2 mal 15 Wiederholungen, evtl. sogar 3 mal 15 Wiederholungen

Porsche & Garage II

So wird's gemacht:

- baue deine Garage sorgfältig auf: Zehen aufspreizen, Großzehe verankern, Garage aufspannen
- Stelle dich sicher auf ein Bein
- Mache beliebige Bewegungen mit dem Spielbein (Bein in der Luft), um dich selber leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen

Das kannst du erreichen:

- Ansteuerung und Aufrichtung des Längsgewölbes
- Kräftigung des Längsgewölbes und Quergewölbes
- Stabilisierung des Sprunggelenks
- Schulung der Koordination zwischen Längsgewölbe, Großzehe, Kleinzehen und Quergewölbe

Durchführung:

- 2 bis 3 Durchgänge pro Bein, jeweils 20-30 Sek. halten

WOCHE 5

Squats loaded

So wird's gemacht:

- hüftbreiter aktiver Stand (Geckozehen, Großzoh verankert), Knie zeigen nach vorne
- Gesäß nach hinten unten bringen
- Ein zusätzliches Gewicht möglichst nah am Körper vor der Brust halten
- Bitte auf eine saubere Ausführung achten

Das kannst du erreichen:

- Kräftigung der gesamten Beinmuskulatur
- Schulung der Koordination zwischen Längsgewölbe, Großzehe, Kleinzehen, Quergewölbe und Beinmuskulatur
- Training der Beinachse

Durchführung:

- 20 Wiederholungen in 2 bis 3 Sätzen

Airplanes

So wird's gemacht:

- Bewusster aktiver Stand auf einem Bein (Zehen aufspreizen, Großzoh verankert am Boden)
- KEINE Gleichgewichtsübung, gerne mit Festhalten
- Langsam nach vorne runter beugen und mit der diagonalen Hand nach unten vor die Zehenspitze des Standbeines absinken lassen und den Boden antippen
- Über die Gesäßmuskulatur des Standbeines wieder nach oben schrauben, diagonale Hand dreht leicht nach oben Richtung Decke/ Himmel
- Langsam und bewusst ausführen, Beinachse und Fuß kontrollieren, um nicht nach innen zu kippen

Das kannst du erreichen:

- Kräftigung der kompletten Beinmuskulatur besonders die Becken- und Gesäßmuskulatur
- Stabilisierung des Sprunggelenks
- Schulung der Koordination zwischen Längsgewölbe, Großzehe, Kleinzehen, Quergewölbe und Beinmuskulatur
- Schulung der Körperwahrnehmung

Durchführung:

- 2 mal 15 Wiederholungen, evtl. sogar 3 mal 15 Wiederholungen